



A ética nas relações

O bem, o mal, os limites
e outros dilemas morais

97-3031-0574/REVISTA XLS PARTE DO JORNAL PÚBLICO Nº 455 (13 DE JANEIRO DE 2007) E NÃO PODE SER VENDIDA SEPARADAMENTE

GUIA

Gabriela Fernandes, editora, sobre **PARQUE PARAQUE TEQUERO**, o novo guia sentimental do Parque Nacional de Sintra/Cascais. **P06**

OBSESSÕES

A importância das obsessões de uns e de outros nas relações de uns com os outros. **P24**

BADEN-POWELL

Perfil do militar britânico que, no início do século passado, fundou o escutismo internacional. **P4**

Embora o analista não faça julgamentos nem críticas sobre os segredos e as patologias dos seus pacientes, acompanha-os no mergulho em si próprios, de modo a devolver-lhes alguma consciência do que precisam de mudar em si, para que se sintam melhor consigo próprios e com os outros. Esta consciência leva-os a procurar a sua verdade, a serem mais autênticos, flexíveis, livres e, sobretudo, responsáveis pelas suas acções. **Entrevista Ana Vieira de castro**

Verdade, liberdade e responsabilidade



Quem é Concelção Oliveira, 44 anos, psicoterapeuta.

Porque recorrem as pessoas à psicanálise?

Recorre-se ao processo psicanalítico como um processo "ortopédico", sobretudo para uma correcção de algo que não está a funcionar, para atenuar sintomas, para se viver melhor, aliviando as suas queixas. Por outro lado, há um aspecto que não está tão divulgado mas que é extremamente importante, que é a questão do autoconhecimento e a expansão do próprio eu.

Essa fase deverá vir no seguimento da análise?

Esta fase corresponde à expansão e à criatividade de partes do nosso psiquismo que não conhecíamos, que estavam esquecidas, e que "nascem" com este processo, permitindo a expansão do próprio eu. As pessoas descobrem coisas sobre si próprias que, por vezes, são autênticas revelações. Pessoas que nunca escreveram começam a

escrever, começam a pintar. Outras, que não conseguiam estabilizar-se num emprego, passam a ser auto-suficientes.

Em que etapas decorre o processo?

Costumo fazer a analogia do processo analítico com o mergulho em profundidade. A primeira fase corresponde aos primeiros dez metros, que é a mais dolorosa e problemática do mergulho, em que é preciso estabilizar, fazer a descompressão. E não é nada fácil desmistificar certas características, deixar cair as defesas, tendo de ser respeitados por nós, analistas, todos os patamares de segurança. Depois, passados os dez metros, vem a parte mais interessante, em que a pessoa está mais estabilizada, a descompressão já está feita, o equipamento já está ajustado. Podemos desfrutar, então, do que o mar tem para nos oferecer, lá no fundo, o que depende das pesso-

as. O fundo é o interior de cada um. E tal como as regras internacionais de mergulho, que exigem que ninguém mergulhe sozinho, em análise somos sempre acompanhados por um analista, que dá tanto de si como o próprio analisado, num encontro sempre desconhecido, que é o encontro com o outro.

Nesse mergulho até ao fundo, as pessoas revelam uma essência ética? Ou seja, descobrem em si a capacidade de gerir, com inteligência e humanidade, recursos e capacidades face à relação com o outro?

No mergulho analítico pretende-se que a pessoa fique mais bem apegada para a relação com ela própria. E esse processo é uma procura constante.

Um encontro profundo connosco favorece a emergência das nossas melhores características?

Em princípio. É essencial sabermos quem somos e essa dinâmica é sempre contínua. Voltando à analogia do mergulho, teoricamente a profundidade do mar não tem fim, é imensa, o que nos permite uma mobilidade e um conhecimento que não tínhamos. Por outro lado, é ainda preciso que o próprio indivíduo tenha profundidade. E quanto melhor nos conhecermos, melhor estaremos connosco e com os outros. Há coisas que, se funcionam mal connosco, não podem funcionar bem com os outros.

Que coisas serão essas?

Somos inconscientemente controlados e conscientemente descontrolados. A ideia é controlarmos cada vez mais os nossos comportamentos, sentimentos e afectos, que

são desencadeados por processos inconscientes, sabendo o que estamos a sentir, porque sentimos desta maneira e não de outra.

Ficamos a perceber, por exemplo, porque é que coramos de raiva e ficamos brancos de medo, e aprendemos as razões do que nos fez chegar a esse ponto.

Aprendemos isso e depois levamos esse conhecimento para casa e para o mundo, como uma bagagem que deve ser sempre actualizada por nós. Há um aumento de conhecimento que é levado para a relação com o outro.

Temos tendência para negar as nossas características mais negativas?

No processo analítico, essa é a fase mais dolorosa, porque não podemos continuar a ver tudo tão cor-de-rosa como gostaríamos. Há aspectos menos aceitáveis em nós, como a inveja, a raiva, o ciúme, o ódio que todos temos, sendo que uns têm mais consciência disso do que outros. Ou seja, uns são mais controlados por esse material inconsciente. Alguns têm um processo dinâmico que faz com que consigam distanciar-se melhor dessas características mais negativas.

Por que é difícil reconhecer o nosso lado mais negro?

Fazemos um processo de negação. Mas uma pessoa que, de uma maneira espontânea, decide conhecer-se melhor, já é bastante diferenciada. Esse reconhecimento corresponde aos dez metros do mergulho inicial. E não está estritamente ligado nem ao estatuto social, nem aos bens materiais. Difícilmente admitimos que te-

mos maus sentimentos, como a raiva, o desejo de vingança, a vontade de ultrapassar o outro, de lhe "passar a perna". São sentimentos socialmente muito pouco aceites, embora seja comum agir desta forma. Mas conseguem pôr-se em causa, já é uma diferenciação.

A que corresponde, do ponto de vista psicanalítico, não suportar perder?

Tem a ver com a incapacidade de aguentar a frustração. Aprender a lidar com a frustração é uma mais-valia. O objectivo é tentar melhorar, aprender a lidar com a frustração e a adiar o prazer. É útil aprender tudo isso, porque a vida é mesmo assim.

Os que não suportam a frustração, e querem alcançar o poder a qualquer custo, chegam lá por outros meios.

Passam ao acto...

Sem remorsos?

Depende, mas normalmente sem remorsos e sem culpa. Temos uma série de patologias desse género, de passagem ao acto. É uma incapacidade. Têm de agir, porque não podem pensar.

Acha que essas pessoas têm a noção do que é bom, do que é mau?

Podem ter algum parâmetro. Mas em psicoterapia trabalhamos num outro nível. Todas essas questões nos são postas, mas interessa-nos mais a estabilidade do indivíduo, o bem-estar e o seu desenvolvimento, enquanto ser singular.

Podemos atingir bem-estar sem nos tornarmos totalmente egoístas? Porque podemos sentir-nos bem a usar os outros.

Individualmente, todos temos partes menos nobres. Devemos tole-

rá-las, identificá-las e tentar transformá-las. Mas quando analisamos pacientes mais perturbados, trabalhamos sempre com as suas características mais positivas, as que estão

"Aprender a lidar com a frustração é uma mais-valia. O objectivo é tentar melhorar, aprender a lidar com a frustração e a adiar o prazer."

a funcionar. Até o pior dos indivíduos tem alguns núcleos positivos. Isto é o que se passa em consultório, porque numa instituição prisional, por exemplo, o trabalho analítico será diferente.

Como se processa a transformação?

Ao analisar as situações, os sentimentos e as emoções, vendo-os sob ângulos diferentes, damos flexibilidade a todo esse conjunto e o paciente adquire novas capacidades. O que tinha apenas uma leitura passa a ter várias, sem que sejam incompatibilizadas. É um trabalho de alongamento das emoções e do próprio eu. Assenta no pressuposto de que, quando nos tornamos mais flexíveis, ficamos mais livres para poder actuar de uma forma menos rígida. Passamos a fazer coisas que antes nunca fariamos nem aceitaríamos, em nós e nos outros.

E também aprendemos a recusar coisas que nos fazem mal.

Poderemos vir a rejeitá-las conscientemente, o que também é próprio da tal flexibilidade adquirida. E isto po-

de ser incómodo, porque quando uma pessoa que sempre foi pacífica e fácil na relação com os outros entra no processo analítico, começa a rejeitar certas situações. E toda a gente pensa que o processo está a correr mal. Ela passa a ter um novo comportamento, que as pessoas próximas não compreendem. Em certas sociedades a psicanálise não foi bem vista e foi até reprimida, porque não interessava que as pessoas tivessem liberdade de pensamento. Pensar é muito arriscado. É muito mais fácil, por exemplo, que os filhos sejam dóceis. Mas uma das coisas mais importantes é o princípio da verdade de nós próprios. Por outro lado, há também a questão dos processos de projecção. Estamos sempre a projectar nos outros características nossas, de que temos pouca consciência.

Projectamos o que menos gostamos em nós próprios.

Há pessoas que são rígidas e anquilosadas e têm uma única visão da vida, que lhes foi ensinada e reforçada. Não têm liberdade interna para se analisarem, e às situações, a partir de outras perspectivas. Nestes casos é muito mais cómodo projectar as suas características mais negativas nos outros, no destino ou na fatalidade, responsabilizando-os pelo que nos acontece na vida. E, no processo analítico, as pessoas são responsabilizadas pelos seus próprios actos, o que não é cómodo.

O analista nunca julga o paciente pelas suas patologias, mesmo as mais graves?

O analista não é um juiz. Está em causa a flexibilidade e a amplitude de recepção ao outro, a capacidade de olhar, aceitar e conter os seus movimentos destrutivos. No momento em que o paciente verbaliza um problema patológico já há um progresso. Significa que encontrou alguém

que consegue conter o que ele tem para dizer, as angústias e as partes mais negras que ele próprio não percebe nem tolera. Mas já tem onde colocar tudo isso, já tem em quem confiar, que pode ajudá-lo a transformar esse sentimento. E isso é incompatível com o juízo, com a ética ou a moral. Também não é fácil para o próprio analista. Mas os analistas são treinados para terem essa capacidade de acolher. Há uma preparação e também uma tendência inata para acolher.

Para a aceitação?

De aceitação do outro. Se à partida uma pessoa sente que está a ser julgada todo o processo fica inquinado. As pessoas chegam em sofrimento, há que diminuí-lo e pô-las a funcionar. Para desenvolver novas capacidades têm de estar suficientemente à vontade. São coisas incompatíveis. O amor e a abertura ao outro é essencial, assim como gostar de nós próprios, de estarmos suficientemente confortáveis connosco para poder acolher o outro.

Este trabalho dá-lhe uma consciência alargada sobre os males do mundo?

É sobre os bens também, assim como o privilégio de conhecer pessoas que me introduziram noutras mundos que eu desconhecía. Não é por acaso que muitos analistas, quando escrevem livros, agradecem aos seus pacientes. Pela possibilidade que tiveram de entrar noutras mundos, o que é uma reciprocidade, uma grande dádiva. ✕